

黑 棗

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院

大棗是鼠李科植物棗的成熟果實，直接曬乾而成的「紅棗」，在棉子油、松煙水中煮熟，再用煙火燻烤成的，稱為「黑棗」。黑棗和紅棗兩者成份，功效類同，但黑棗有加強補血的效果。

糕點方面大多以黑棗為食材，最被稱譽的要屬南棗及各式棗泥糕餅，如中秋月餅、酥餅，或直接以糖或蜜醃製的蜜棗，是國人年節必備的休閒食品。

黑棗具有補血、益心脾，臨床上用來治療肝炎、過敏性紫斑、血小板減少等症，另外黑棗含有豐富的纖維質，黑棗泥可用來治療便秘。選擇黑棗時，應以皮色黑且略微紫紅，有細微的皺紋並泛有光澤，肉質細膩，味甜而帶烘燻幽香的為上品。

黑棗的含糖量高達60%上下，比釋迦、甘蔗、香蕉、龍眼等口感甘甜的水果高出很多，若胃中有積滯不消化、齲齒、容易脹氣、泛酸、胃發炎、胃潰瘍的人不宜吃。而黑棗屬於高鉀果實，腎功能失調的人及尿毒患者，都不宜食用，否則會造成鉀過量累積，對腎的排泄功能影響甚大。

性味甘溫，入脾。黑棗的營養成份豐富，含蛋白質、脂肪、糖類、有機酸、磷、鈣、鐵、胡蘿蔔素、維生素B、C、P及纖維質等對人體健康有益的物質。含有環磷酸腺甘(CAMP)，能擴張冠狀動脈，增強心肌收縮力。

紅棗成份中維他命C含量很高，而且含有環磷酸腺甘及山楂酸等成份，經過研究證



《藥膳食譜》

豬肚棗湯

【材料】

豬肚半個，紅棗6粒，黑棗6粒，薑3片調味，鹽1茶匙。

【作法】

1. 洗淨的半個豬肚，隔水蒸熟。
2. 再拿出來分切成小塊，放入已泡軟的紅黑棗。
3. 加適量水，再慢火煮所有材料2小時，最後撒上鹽調味即成。

實以上三者均含有抑制癌症的效果。黑棗功效略述如下：

- 1.補脾益胃、養血安神的滋補藥，能補脾和胃、調理營衛、益氣生津，並解百藥毒，古醫藥文獻稱之為「脾之果」。對脾胃虛弱、氣力不足、貧血、失眠等症狀的改善有效。
- 2.增強免疫力、抑制癌症的效果。
- 3.含有維他命P，能增強血管力量，調節血液凝固，降低血壓，維持細胞的彈性和潤滑，及腺體的正常活動，可防範皮下出血、靜脈曲張，並去頭皮屑，保護髮絲光澤。
- 4.含有機酸、黏液質及蛋白質、礦物質等營養素，有保護肝臟、增強肌耐力的作用。

84

《藥膳食譜》

增強免疫力湯

【材料】

桂枝3錢（布包），白芍3錢，薑2片，黑棗6粒，瘦肉4兩，甘草1錢，黃耆3錢，鹽適量。

【作法】

- 1.將上述藥材洗淨備用。
- 2.瘦肉洗淨，切細條狀，加酒、鹽醃10分鐘。
- 3.4碗水煮沸後，加入白芍、黑棗、甘草、薑片，大火煮沸後蓋鍋改小火煮15分鐘。
- 4.放入桂枝煮10分鐘後，加鹽調味即可。

註：本湯可調合營衛，增強抵抗力，適合脾胃虛弱、易感冒、食慾差的人服用，但若口乾舌燥、感冒咽痛的人不適合服用。

《藥膳食譜》

玫瑰雞湯

【材料】

玫瑰花20朵、參鬚2錢、枸杞2大匙、當歸3錢、黑棗10粒、土雞腿2隻、薑3片、鹽適量。

【作法】

- 1.雞腿切塊，用開水汆燙去除血水後撈出、瀝乾。
- 2.取5碗水放入磁鍋中，將雞腿、黑棗放入湯中，大火煮開後，小火煮40分鐘後，放入當歸、參鬚，煮約15分鐘。
- 3.放入玫瑰花、鹽即可。

註：玫瑰雞湯適合氣血虛弱所引起的月經不順、月經量少、失眠等症狀。